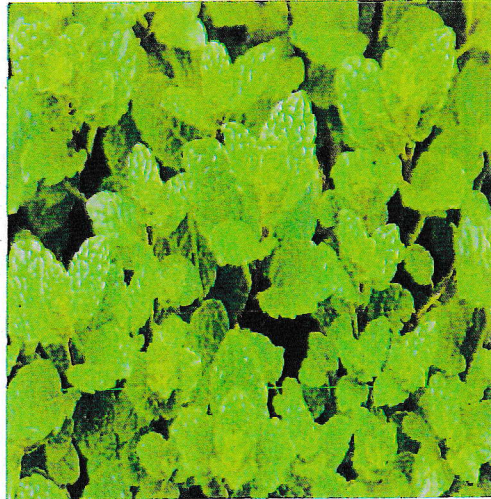


9) Munt (mentha).



Zelf kweken: Je eigen munt kweken is een koud kunstje. Je vermeerderd de plant met wortel- en stengelstek of je scheurt de moederplant. Zaaïen kan, maar wordt niet of zelden toegepast. Zet je nieuwe plantjes vanaf april, mei in de kruidentuin om snel te kunnen oogsten. Kies een plekje in de zon of in de halfschaduw. Munt houdt van vocht en nattigheid en heeft graag een alkalische grond, rijk aan compost. Munt extra meststof geven hoeft niet, de plant groeit van nature uit ontzettend hard.

Plaats: TIP: munt doet het uitstekend op een terras, balkon of patio. Kies voor een luchtige potgrond die niet snel uitdroogt. Geef voldoende water tijdens warme periodes.

Gebruikte delen: Pluk verse blaadjes en verwerk ze in je gerechten. Je kunt munt drogen op een donkere plaats. Het aroma gaat dan wel gedeeltelijk verloren. De beste aroma's haal je uiteraard uit verse blaadjes die je meteen verwerkt.

Gebruik in de keuken: Groene munt is onmiskenbaar in oosterse of Afrikaanse gerechten. Munt kan men fijnhakken en rauw vermengen onder gemengde salades, tomaten, koude boontjes of rode biet. Munt en zuring bij lam is een veelgebruikte combinatie. Munt verleent aan alle stoofpotten haar typische smaak. De gerechten verteren er ook beter door. Munt is ook één van de palingkruiden. Muntsaus is één van de drie typische Engelse sauzen. Arabieren drinken hun gloeiend hete muntthee bij elke maaltijd. De koude, verfrissende smaak die munt in de mond geeft wordt veroorzaakt door de menthol die ze bevat.

Medicinaal gebruik: Munt wordt gebruikt in wat men "de klassieke geneeskunde" noemt. Het wordt het meest gebruikt bij aandoeningen van de neus en keelholte, bij griep en verkoudheden. Munt ontsmet, is plaatselijk licht verdovend en stimuleert het lichaam. Men gebruikt het meestal in een gorgeldrank, neusdruppels, inhalatie en keelmuntjes.

Waarschuwingen: bij het maken van thee mag men de bladeren nooit laten meekoken. Men giet kokend water op de bladeren en laat ze een tijdje trekken.